

講座番号

115

講座名

# リンパケアヨガとヨガトレ

日時

4/9 4/23 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/9  
9/3 9/17 (木) 11:00~12:00

定員

15名

講師名

MICHI

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

## ～リンパケアヨガ～

筋肉の伸縮がリンパの流れを良くしてくれます。  
ヨガのポーズで深いリンパを活発に。

## ～ヨガトレ～

ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。  
筋肉を意識して動くことで熱が生み出され、  
代謝を上げていきます♪



1回目  
から  
10回目

ヨガ呼吸法  
足のセルフマッサージ  
全身調整によるウォーミングアップ  
ヨガ（そり・前屈・ねじり・体側）バランスよく行い、  
全身を整えていきます。  
ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。  
レッスン全体の流れは変わりませんが、  
ヨガの内容が少しずつ変わります



※女性限定です。初心者～経験者

- ・モダンバレエ経験20年♪
- ・バレトン ソール・センシセス インストラクター
- ・出産を経て体力の低下を実感。  
ヨガで心と身体の変化を実感しました。  
自身の経験から、ヨガの素晴らしさをお伝えしていきたいです。

プロフィール

ヨガインストラクター  
VI AURA 公認 Laxmi YOGA TTC 基礎科・専科修了  
JRFA フットケアセラピスト  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000円

教材費

100円(設備費)

持ち物

動きやすい服装(素足)  
ヨガマット(バスタオルでも可)  
飲み物、汗拭きタオル